



VÝZVA 10 000 KROKŮ

Rádi bychom Vás a vaši obec pozvali k účasti v naší **dubnové výzvě 10.000 kroků**. Tato **celorepubliková akce** vyzývá obyvatele našich měst, městysů a obcí k tomu, aby navrátili pravidelnou chůzi do svých životů a posílili své zdraví.

Co?

Cílem této akce je povzbudit a **motivovat lidi k pravidelné chůzi**, a to alespoň po dobu jednoho měsíce. Co bychom chtěli zdůraznit je cílová skupina. Primárně se snažíme rozpohybovat **seniory a osoby s nadváhou**, které bodově zvýhodňujeme oproti mladším a hubeným. Speciálně upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností vyrovnat se ostatním.

Naše výzva není primárně závod s ostatními, ale spíše boj s vlastní leností, překonání svých hranic (osobní výzvy, kterou si lidé nastaví na začátku měsíce = kolik by denně chtěli ujít) a **o radosti z pohybu**. Na druhé straně určitou formu soutěživosti najdete i v této výzvě. Záleží však pouze na každém, na co chce dát důraz.

Kdy?

Výzva probíhá **dvakrát** za rok, a to v **DUBNU** a v **ŘÍJNU**.

Základní informace, kde je tento celorepublikový projekt detailně popsán naleznete na samostatném webu www.desettisickroku.cz

Registrace jednotlivců: od 1. 3. (dubnová výzva) od 1. 9. (říjnová výzva)

Registrace měst: již nyní na e-mailu: mesta@desettisickroku.cz

Pro koho?

Jednotliví občané se mohou přihlásit sami za sebe nebo utvořit tým (v rámci rodiny, přátel, pracovních kolektivů apod.), informace naleznete zde: www.desettisickroku.cz/zapoj-se

Vás by mohlo zajímat **zapojení města**: www.desettisickroku.cz/jako-obec které sebou nese spoustu společenských přínosů.



Pomáháme měnit města k dobrému



Proč má smysl svou obec zapojit?

- ✓ podpoříte zdraví a spokojenost svých obyvatel
- ✓ znásobíte pozitivní vztah obyvatel k místu, ve kterém žijí
- ✓ zvýšíte zájem lidí o udržitelnou mobilitu
- ✓ posílíte sousedské vztahy a sociální integritu obce
- ✓ získáte inspiraci a načerpáte energii od ostatních zapojených měst

Motivační bývá také přihlášení **úřadů** (městských, krajských), které pak fungují v samostatné kategorii.

Loni se v dubnové výzvě se aktivně zapojilo 12 845 lidí a 67 měst. V říjnové výzvě **14 120 aktivních účastníků a 76 měst.**

Jak?

Z vaší strany potřebujeme především **zajistit informování svých obyvatel** o této výzvě.

Proto je dobré najít si **aktivního a zapáleného koordinátora**, který bude prostředním článkem mezi městem a jednotlivci a také mezi městem a našim týmem. Nemusí na to být sám, naopak určité skupiny obyvatel (např. seniory) může mít na starosti koordinátor ze sociálního odboru apod.

Na koordinátorovi záleží, jestli vaše město rozpohybuje nebo ne. Bude mít na starosti včasnou propagaci projektu (místní zpravodaje a web, instituce, knihovny, domovy seniorů, KČT), komunikace s účastníky v průběhu výzvy, povzbuzování, vyhodnocení na konci měsíce a zorganizování vyhlášení výsledků za vaše město.

My mu zase poskytneme **mediální balíček** (plakáty, bannery...); přístup do speciální sekce portálu 10 000 kroků (aby měl přehled o účastnících a týmech vašeho města); diplomy, účastnické listy na vyhlášení výsledků; účast na setkání koordinátorů v ČR; dvě vstupenky na Festival 10 000 kroků.

Za kolik?

Účast měst je zpoplatněna (výše se odvíjí od počtu obyvatel obce) zejména pro pokrytí nákladů na web, portál, aplikaci, organizaci, vizuál apod.



Pomáháme měnit města k dobrému

Pokud je vaše město členem Partnerství pro městskou mobilitu, **máte účast ve výzvě (jako město) zdarma!**

Bonus

Jakmile proběhne výzva, máme pár týdnů na zpracování výsledků a poté vyhlášíme celorepublikové výsledky. Uspořádáme celodenní akci – **Festival 10 000 kroků**, který je naplněn zajímavými aktivitami, prohlídkami, cvičením a součástí je i ocenění účastníků (měst, firem, úřadů) na prvních pozicích.

Termíny festivalů: 18. 5. 2024 (Most) 16. 11. 2024 (upřesníme)



Zaujal vás náš projekt Výzva 10 000 kroků? Je jednoduché se zapojit.

Chcete-li se stát obcí, ve které to šlape...

- ✓ přihlaste se jako obec/město (mesta@desettisickroku.cz)
- ✓ zvolte si svého obecního koordinátora
- ✓ přispějte nám na chod výzvy účastnickým poplatkem (www.desettisickroku.cz/jako-obec)
(pokud jste členem **Partnerství pro městskou mobilitu**, máte účast **zdarma**)

Pojďte do Výzvy 10 000 kroků s námi!

Ing. Jaroslav Martinek
jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz